

8天6晚

西藏 拉萨/日则喀

羊卓雍措 | 扎什伦布寺 | 布达拉宫 | 桑耶寺

TIBET Lasha/ Shigatse

Yamdruk Yumtso Lake | Tashilhunpo Monastery | Potala Palace | Samye Monastery

LIKE us Facebook



www.top-one.com.my



布达拉宫

布达拉宫是历世达赖喇嘛的冬宫，也是过去西藏地方统治者政教合一的统治中心，从五世达赖喇嘛起，重大的宗教、政治仪式均在此举行，同时又是供奉历世达赖喇嘛灵塔的地方。

Validity: March - September

CODE:8LXAPN

8天6晚 西藏

DAY 1 新加坡 (飞往) 拉萨 (经停重庆2.5小时)

机上用餐

欢迎您畅游世界第三极之称【西藏】。抵达拉萨接机，送入酒店休息。

温馨提示：今日对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨含氧量相对较低，多数客人会出现正常的高原反应。除了保持平常心态以外，多喝水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。不饮酒少抽烟，不做剧烈运动，不沐浴，请自备常备药品。请各位团友外出自由活动时必须注意人身以及财务安全。

住宿 4* 扎什颇章藏文化酒店氧气房或同级

DAY 2 拉萨 (国内航班) 日则喀

早餐，午餐【中式合菜】，晚餐【中式合菜】

早餐后，乘车翻越【**岗巴拉山**】岗巴拉山口海拔4990米，像西藏所有著名的山口一样，有着巨大的玛尼堆，扯着重重叠叠的风马旗（即彩色经幡），在风中呼啦啦地飘扬。这里是俯瞰羊卓雍湖的最佳地点：山顶上有云层覆盖，在湖面投下巨大的不规则阴影。蔚蓝的天空与湖水相映。

【羊卓雍措】羊卓雍措是集高原湖泊、雪山、岛屿、牧场、温泉、野生动植物、寺庙等多种景观为一体的。

远眺【乃钦康桑雪山】乃钦康桑雪山是西藏四大神山之一。

【卡若拉冰川】卡若拉冰川位于浪卡子县和江孜县交界处，距离江孜县城71公里。传说是藏传佛教四大山神—西方山神诺吉康娃桑布居住之地。

途经【斯米拉水库】斯米拉水库也叫满拉水库。满拉水库位于西藏日喀则地区江孜县龙马乡境内年楚河上游，以灌溉、发电为主，兼有防洪、旅游等综合。

【白居寺】白居寺，藏语称“班廓曲德”，意为“吉祥轮大乐寺”，寺院四面临水。是一座藏传佛教萨迦派、夏鲁派、格鲁派共存的寺院。

抵达日喀则。

住宿 4* 扎什颇章藏文化酒店氧气房或同级



DAY 3 日则喀 (火车) 拉萨

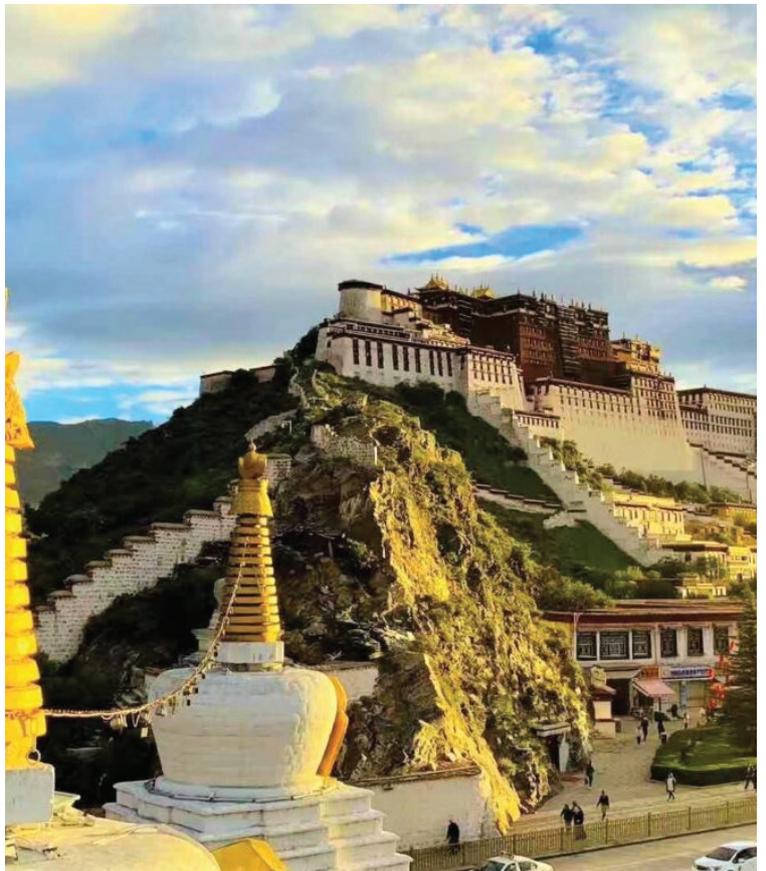
早餐，午餐【中式合菜】，晚餐【石锅鸡风味】

早餐后

【扎什伦布寺】意为“吉祥须弥寺”，全名为“扎什伦布白吉德钦曲唐结勒南巴杰瓦林”，意为“吉祥须弥聚福殊胜诸方州”，位于西藏自治区日喀则市南的尼色日山下，藏语意为“吉祥须弥山”，始建于明正統十二年（1447年）。

日喀则乘坐火车（二等座）返回拉萨。

住宿 4* 日喀则舍里别院酒店氧气房或同级



DAY 4 拉萨

早餐，午餐【中式合菜】，晚餐【藏式火锅】

早餐后

【布达拉宫】（布达拉宫参观时间以我社报票时间为准，请听从导游安排）世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群，它始建于公元七世纪，共13层约119米高，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心。

【大昭寺】在藏传佛教中拥有至高无上的地位。大昭寺是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，也是西藏最早的土木结构建筑，并且开创了藏式平川式的寺庙市局规式。

【八廓街】在藏语中，“八廓”是“中转经道”的意思。八廓街引又名八角街，是拉萨著名的转经道和商业中心，较完整地保存了古城的传统面貌和居住方式。八廓街原街道只是单一围绕大昭寺的转经道，藏族人称为“圣路”。

住宿 4* 扎什颇章藏文化酒店氧气房或同级

9天8晚 西藏

DAY

5 拉萨

早餐，午餐【中式合菜】，晚餐【尼泊尔风味】

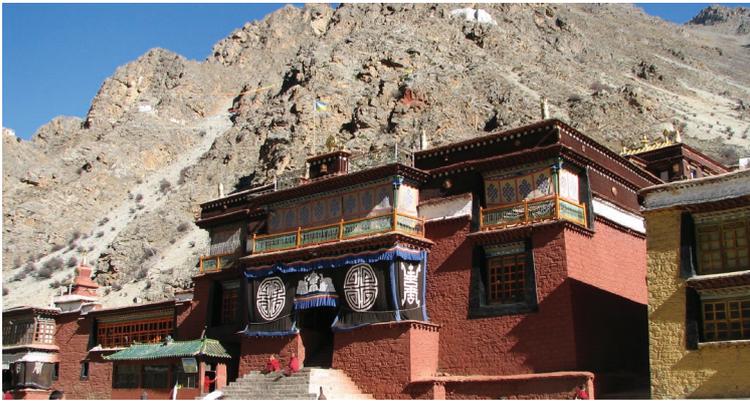
早餐后

【**楚布寺**】是噶玛噶举派的主寺。举世瞩目的藏传佛教活佛转世制度在这里首创，后被西藏其它教派推而广之。

【**药王山观景台**】药王山藏名“央波日”，意为“山角之山”，位于布达拉宫右侧，海拔3725米。供奉有药王菩萨，而且山顶的招拉笔洞寺为业医喇嘛所居。

【**查拉鲁普石窟**】查拉鲁普石窟又名鲁普岩寺，位于药王山东麓山腰上，在著名的50元打卡地药王山观景台的南边约100米处。法王松赞干布父子三人曾在此居住，距今约1300年历史。

住宿 4* 扎什颇章藏文化酒店氧气房或同级



DAY

6 拉萨

早餐，午餐【中式合菜】，晚餐【韩式烤肉】

早餐后

【**桑耶寺**】桑耶寺，又名存想寺、无边寺，位于西藏自治区山南地区扎囊县桑耶镇境内，雅鲁藏布江北岸的哈布山下。桑耶寺始建于公元8世纪吐蕃王朝时期，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺内建筑按佛教的宇宙观进行布局，中心佛殿兼具藏族、汉族、印度三种风格，因此桑耶寺也被称作三样寺。桑耶寺现有50多僧人。

返回拉萨。

【**非物质文化遗产博物馆**】是世界海拔最高的非遗博物馆，也是西藏文化旅游创意园区的重要组成部分，占地面积40000平方米，其中建筑面积约8000平方米，地下一层，地上五层，园林建筑面积约25000平方米。

住宿 4* 扎什颇章藏文化酒店氧气房或同级



DAY

7 拉萨(飞往)新加坡(经停重庆2.5小时)

早餐，午餐【中式合菜】

早餐后(如出发时间早，则安排路早)。

【**西藏博物馆**】西藏博物馆坐落于拉萨市罗布林卡东南角，是西藏第一座具有现代化功能的博物馆。馆区中轴线上依次坐落着序言厅、主展馆和文物库房。西藏博物馆具有鲜明的藏族传统建筑艺术特点，同时又深刻体现了现代建筑的实用特点和艺术神韵。

拉萨送机前往重庆。后返回新加坡。



DAY

8 抵达新加坡

机上用餐

备注：

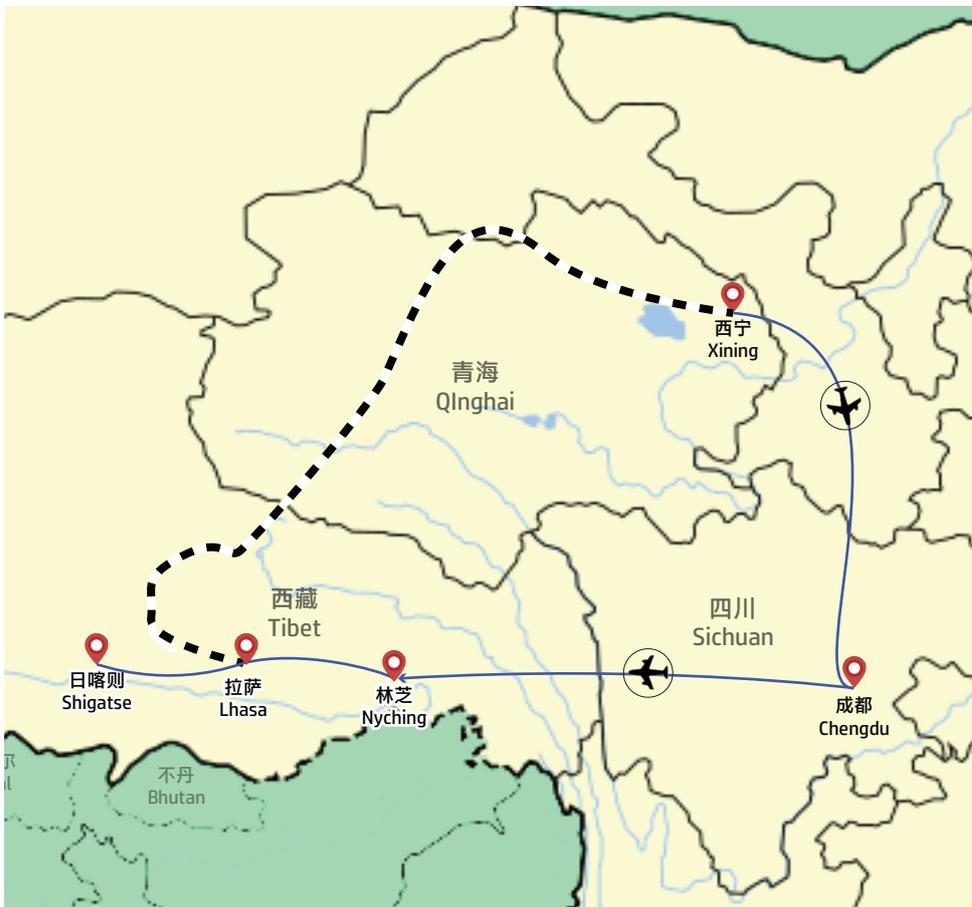
- 全程无购物无自费！
- 需提前60天预订配套，以便处理入藏证
- 青藏铁路(软卧4人房型)*不保证同一间房

一、氣候條件以及穿衣提示

西藏的氣候條件比較特殊，最明顯的便是晝夜溫差較大，太陽輻射強，乾燥，西藏地勢高，氣候較寒冷。並帶上必要的防曬設備如太陽鏡、防曬霜、唇膏等

二、高原反應(高山症)及其預防

西藏的平均海拔為4000米，含氧量是平原的70%。所以大部分遊客到西藏後會有不同程度的高原反應，其症狀為頭疼失眠、心慌氣短、噁心嘔吐等，因此凡有嚴重心、肺、高血壓病的患者均不宜冒險去高原旅遊。我們建議您自備一些針對高原反應的藥物，如阿司匹林、安定、複方黨參片、利尿磺胺、抗感冒藥、維生素C、E、B1、B6等。抵達西藏以後可以買些緩解高原反應類藥物，如高原安、高原康，也可在賓館的氧吧適當吸氧。保持一顆平常心是預防高原反應最有效的方法。不要過分緊張擔心，調整好心態和情緒，保證足夠的休息及睡眠，多喝水多吃水果，高原反應會很快消失。



Travel Information

Currency

Chinese Yuan
RMB 100 = MYR 65

Time Zone

GMT +8 (Same as Malaysia Time)

Phone Code

+86

Weather

Spring (Mar - May) : 5 - 27°C
Summer (June- Aug) : 18 - 28°C
Autumn (Sept - Nov) : (-)5 - 23°C
Winter (Dec - Feb) : (-)17 - (-)1°C

Entry Requirement

** China Tourist Visa Required
** Tibet & Linzi Entry permit required.

风味餐：中式合菜，林芝石锅鸡，巴河鱼风味，野山菌风味，涮羊肉风味，藏餐风味，药膳风味，川菜风味

特别赠送：每人每天一瓶矿泉水

全程不购物！NO Shopping

PACKAGE ADDITIONAL CONDITIONS:

1. Tours are conducted in English Speaking Tour Guide Services.
2. Triple Room, Third person shall be based on a roll-away bed.
3. Confirm depart group minimum 10 person, 15 person arrange Tour Leader Services.

TRAVEL DOCUMENT

It is passenger's responsibility to ensure that have a valid international passport at least six (6) months from the return date of the trip, relevant visas & health certificates if required.

Travel Insurance: All tour members are encouraged to buy travel insurance to safeguard themselves against sickness, loss of money, cancellation, flight delays or loss of baggages.

TERMS & CONDITIONS:

1. Itineraries, meals, hotels and transportation are subject to change without prior notice.
2. Every person participating in Top-One Travel's Tours all travel at his/her own risk. Top-One Travel shall not be held liable to any person for additional expenses that may be incurred due to delays or changes in any transport services, sickness, weather, strikes, war or other causes.
3. Top-One Travel reserves the right to make changes to or cancel the itinerary at any time due to unforeseen circumstances, especially during peak periods or in the event of a force majeure.
4. For other terms & conditions, please refer our Tour Consultant of visit <http://www.top-one.com.my/more/tnc>.
5. Basic confirm departure group size are minimum 10.
6. All Pictures shown are for illustration purpose only.

配套基本条款

1. 所有行程景点以英文或中文讲解为准。
2. 如三人房型，房内第三名住客床褥将以折叠式为准。
3. 成团人数为10人。15人以上安排领队。

旅游文件

护照及签证 - 团员有责任确保护照有效期至少6个月或以上（从返程日期计算起），并且取得相关国家签证或准证。任何签证申请团员有责任提供任何签证申请相关资料。

旅游保险 - 出发前，建议您购买全面的旅游保险。

条规：

1. 所有行程，膳食，酒店住宿和交通可能会有所更动，依据任何的情况而定，恕不另行通知。
2. 若出现无法预测的特殊情况，特别是旅游旺季期间，第一旅游将保留更改行程或取消行程的权利。
3. 每位参与第一旅游的成员，必须为自身安全或行为负责。若出现无法预测的特殊情况（例如：交通延误/取消，天气，疾病，示威，战争，天灾等），而引发而外指出问题，第一旅游一概不负责，旅客需自行负责额外的费用。
4. 详细条规，请联络我们任何旅游顾问或游览<http://www.top-one.com.my/more/tnc>。
5. 基本成团人数为10人。
6. 以上图片仅供参考用途，请以实物为准。

第一旅游机构（马）有限公司

Reg no. 198601004822 KPL1000

TOP-ONE TRAVEL SERVICES CORPORATION (M) SDN BHD

Address: No.16-16A-16B, Jalan Sutera 2 (Wisma Top-One),
Taman Sentosa, 80150, Johor Bahru, Johor Darul Ta'zim, Malaysia

Hotline: +607-334 3388 +6012-782 3788 info@top-one.com.my



Contact :

联系:

update: 10 February 2025 11:41 am

www.top-one.com.my